

## 2. rész Életfonal

Az NLP-ben az egyéni időérzékelést gyönyörű magyar szóval életfonalnak nevezzük. Most az életed fonálát fogod előcsalogatni. Azért előcsalogatni, mert már régóta veled van, és folyamatosan változott, változik együtt veled, ahogy haladsz előre az időben. Timeline-nak hívják angolul, azaz „idő vonal”-nak, ami arra utal, hogy az angolszász kultúrákban vonalszerű az idő megjelenítése. Az európai és más keresztény kultúrákban sok kifejezés utal arra, hogy az idő halad, indul valahonnan, és megy valamilyen irányba egy vonal mentén. A *Hunn, új legenda* című versében Ady ezt írja: *Messziről és messzire megy az élet*. Ugyanabban a kultúrában élőknek gyakran hasonló az életfonala, mert ez a közös tudattalan előfeltevés erőteljesen befolyásolja az időérzékelést. Akarod tudni, hogy milyen életed fonala? Azt fogod felfedezni, hogy milyen életed fonala most. Felkészültél?

Tudd, hogy az életfonal kifejezés - mint minden szó - maga is **metafora**. Az idővel kapcsolatban is számos metaforikus kifejezés létezik, és természetesen mindenkinek megvannak a saját időmetaforái. Erről a 3. részben olvashatsz. Már megint elkalandoztak, előre szaladtak a gondolataim, pedig azt ígértem, hogy most te is tudatos kapcsolatba léphetsz a téridővel, azaz felhozhatod a tudatosság szintjére azokat a gondolataidat, amelyek segítenek felfedezni, hogyan érzedek saját lényeddel az időt. Rajta! Most akarod, vagy vársz még egy kicsit, hogy találj egy csendes zugot és legalább tíz percet? Ha most alkalmas, akkor egyszerűen csak hunyd be a szemed, ha éppen nem a villamoson olvasod a könyvet, akkor állj is fel, mert a téridőt könnyebb a térben érzékelni. Egyébként ülve is működik, csak közben jusson eszedbe, hogy hol akarsz leszállni! ☺

### Az életfonal előhívása

Ha úgy döntöttél, hogy felállsz, hunyd be a szemed, és figyelj befelé. Csak a testi jelek, érzetek számítanak. Nem érdemes tudatosan próbálkozni. Sőt, próbálkozni egyáltalán nem érdemes, hagyd, hogy tudattalan elméd bölcsessége vezéreljen, és súgja meg a válaszokat. Hagyatkozz az intuíciónra! Amit érzékelsz, az csak a tiéd. *Tudd, hogy nem létezik jó vagy rossz életfonal!* Egyszerűen olyan, amilyenek most érzedek. És azon sem érdemes még most töprengeni, vajon mitől pont olyan, amilyen.

Akkor most kérdezek: Elég laza vagy, és figyelmed csak a belső folyamatokra irányul? Ha a múltadat és a jövődet valamelyik kezébe tennéd, melyiket tennéd a jobba, és melyiket a balba? Nyújtsd ki a két kezéd, és érzékeld! Az egyikben természetesebbnek érzedek a múltat, a másikban a jövőt. Cserélgetheted. Az emberek többségének teljesen nyilvánvaló, hogy a jövő a jobb kezében, a múlt pedig a bal kezében érzi jól magát.

Akinek ez a fajta megjelenítés nem teljesen egyértelmű, van egy másik módszer is az előhíváshoz. Íme: Gondolj egy teljesen semleges dologra, amit rendszeresen csináltál, most is csinálod, és a jövőben is folytatni fogod. Ilyen például a fogmosás, a

fésülködés, kézmosás. Fontos, hogy érzelemmentes cselekedetre gondolj. Hogy miért, a későbbi fejezetekben rájössz. Ha például a fogmosást választottad, akkor gondolj arra, hogy mostad a fogadat ma reggel, tegnap reggel, egy héttel és két héttel ezelőtt, egy hónappal és két hónappal ezelőtt, egy évvel és két évvel ezelőtt, majd 5 évvel ezelőtt. Sőt lehet folytatni, akár 10-15 évvel ezelőttig, a korodtól függően. Amikor érzékeled ezeket az időpontokat a térben, kösd össze őket olyan módon, ami éppen az eszedbe jut! Most gondolj arra, hogy mosod a fogadat ma este, holnap este, egy hét és két hét múlva, egy hónap és két hónap múlva, egy év és két év múlva, majd 5 évvel később. Sőt lehet folytatni, 10-15 év múlva, a korodtól függően. Amikor érzékeled ezeket az időpontokat a térben, kösd össze őket olyan módon, ami éppen az eszedbe jut! Tudatosodott-e benned, hogy múltbeli és jövőbeli élményeket jelenítettél meg, és kötöttél össze valamilyen formában?

Következő kérdésem: Hol találkozik a múltad és a jövőd? Hol van a jelened? Erre csak két válasz lehet: vagy benne vagy, vagy nem. Ezt érzésre tudod eldönteni. Benned van a jelen, rajta állsz, vagy azt érzékeled, hogy áthalad rajtad az idő, valahol bemegy a testedbe, és valahol elhagyja azt? Ez az egyik lehetőség, amikor belülről tapasztalod meg az *idő folyását*. A másik lehetőség, amikor a testeden kívül érzékeled azt valahol előtted vagy akár melletted. Ebben az elrendezésben is van irány, haladás, azaz valamelyik oldalról indul a múlt és a másik oldalon halad tovább a jövő. Lehet, hogy ezek a kérdések első hallásra furcsának tűnnek, de amikor egy kicsit jobban odafigyelsz, és nem annyira a tudatos elméddel akarod megérteni, akkor ráérezhetsz, megérzed, megérint. Mivel az enelpések elsősorban a nonverbális jelekből olvasnak, a szemmozgásból, a gesztusokból, másodsorban pedig a beszélő által használt - a megjelenítő rendszerekre utaló szavakból, kifejezésekből, - nyelvi mintákból, a fenti kérdések nélkül is elég nagy bizonyossággal érzékelik mások élete fonalát.

Akkor most lássuk egy kicsit részletesebben, mit találtál! Merre érzékeled a múltat és merre a jövőt? Jobbra vagy balra? Előtted vagy mögötted? A mi kultúránkban legtöbbször balra érzékeljük a múltunkat és inkább jobbra a jövőnket. A jelen vagy előttünk van, vagy benne vagyunk. Felmerülhet benned, hogy ez csak hallucináció, fantázia. Igen, ez nem „valóságos”, inkább metaforikus, kicsit misztikus, különösen első alkalommal. Mégis, amikor meg akarod fordítani, valami furcsát érezhetsz, hogy ez nem így van, ez nem így működik. Ahogy érzékeled a múltat, a jelen és a jövőt, az nagyon is valósnak tűnik. Pedig az időt tudattalanul kódoljuk, azaz élményeinket helyhez és időhöz kötjük. Ez a gondolati struktúra, belső elrendezés jelenik meg körülöttünk a térben.

Stenger György

